Просвещение учащихся

Кратковременные и длительные последствия курения

**Кратковременные отрицательные последствия курения** (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

 учащенное сердцебиение;

 рост артериального давления;

 раздражение слизистой оболочки горла;

 проникновение в кровь угарного газа;

 попадание в легкие канцерогенных веществ;

 отравление воздуха;

 иногда раздражение слизистой оболочки глаз;

 снижение температуры кожных покровов.

**Возможные другие отрицательные последствия курения:**

 повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;

 появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;

 ухудшение обоняния;

 преждевременное образование морщин на лице;

 пожелтение зубов;

 нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;

 снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

**Воздействие длительного курения на организм может вызывать следующие заболевания:**

 рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;

 инфаркт миокарда;

 язвы желудка, двенадцатиперстной кишки;

 заболевания системы кровообращения, инсульты;

 эмфизему;

 хронический бронхит.

К положительным последствиям курения учащиеся могут отнести, например, то, что оно помогает выглядеть «как надо», и другие «мифы о пользе курения».

Пагубное воздействие курения

Какие действующие компоненты табака приводят к столь резким реакциям сердечно-сосудистой (побледнение кожных покровов) и нервной систем (тошнота, головокружение, слабость мышц), наконец, органов пищеварения (рвота)?

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. **Таким образом, подавляющая масса веществ при сухой перегонке табака поступает в легкие.** Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное действие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь начинает курить.

Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтобы сравняться с температурой полости рта. Обычно температура табачного дыма около 55—60°С.

Разрушительное воздействие на организм первым оказывает тепло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вдыхает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего эмаль приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щек, нёба, десен) подвергается раздражению, воспаляется.

Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту, что особенно хорошо заметно у девушек и женщин, злоупотребляющих курением. Еще более наглядно курящего характеризует цвет лица.

В результате поступления дыма кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называемый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина исключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Конечно, содержание синильной кислоты в дыме сигарет чрезвычайно мало: в дневном «рационе» среднего курильщика ее в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее хроническое отравление нервной системы этим ядом, безусловно, сказывается на ее работе.

**Итак, при каждой затяжке дыма сигареты нарушается усвоение кислорода организмом и в связи с этим нормальное течение одного из важнейших физиологических процессов — дыхания, без которого невозможна жизнь.**

Немаловажное значение имеют и остальные составные части сигаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безлихорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Табачный деготь, являясь концентратом жидких (органических кислот, эфирных масел, анилина и др.) и твердых (частиц углерода, канцерогенов, полония) веществ, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается и в альвеолах. Часть табачного дегтя выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткани слизистых оболочек, придавая им темный цвет.

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма.